

LATO MOŻE MIEĆ CAŁKIEM SWOJSKI SMAK POZIO-
MEK, ALE MOŻE TEŻ SMAKOWAĆ BARDZIEJ TROPICAL-
NIE - KOKOSEM, MANGO, LICZI... WSZYSTKO ZALEŻY
OD TEGO, GDZIE TO LATO SPĘDZIMY, DOKĄD UDAMY
SIĘ NA WAKACJE...

Tropikalny

reklama

LINOMAG® SUN SPF 30
Ochrona malucha przed słońcem



Krem zawiera bezpieczny filtr mineralny, dzięki czemu może być stosowany u dzieci i niemowląt od pierwszych dni życia.


Dostępny w aptekach oraz w sklepie internetowym na stronie www.ziololek.pl

P.F. „Ziołolek”

SI0®
Ziołolek

Preparat przeciw insektom, bezpieczny dla dzieci od 1 miesiąca życia. Przeznaczony jest do odstraszania owadów takich, jak: komary, kleszcze, meszki, mrówki i osy. Produkt dostępny w aptekach.

www.ziololek.pl



Nowoczesne i bezpieczne plastry na dolegliwości stóp.

Hydrokoloidalne plastry na pęcherze tworzą poduszkę, która chroni uszkodzoną skórę, przyspiesza gojenie i łagodzi ból.

Hypoalergiczne, oddychające, dyskretne i łatwe w użyciu.

Plaster na odciski szybko i skutecznie usuwa odciski i zrogowacenia, zapewnia ochronę, łagodzi ból i zmniejsza ucisk.

KONKURSI! KONKURSI! KONKURSI!
Dla 15 Czytelników mamy w nagrodę dwa zestawy plastrów. Czekamy na kartki pocztowe z hasłem **Salvequick** do końca lipca 2011, pod adresem redakcji "ABC Apteki".




smak lata

Można też zrobić sobie letni supermix - spędzając lato w znanych, swojskich klimatach (np. nad Bałtykiem albo na Mazurach) zaczarować je na tropikalną nutę, dodając troszkę przypraw i egzotycznych aromatów do codziennych posiłków. I zaraz pocujemy się jak na Mauritiusie albo w innym Zanzibarze, nawet jeśli palm w zasięgu 500 km brak. To krajowe wczasowanie może nawet bardziej nam wyjść na zdrowie, bo podróżując do różnych egzotycznych miejsc, jesteśmy narażeni na kontakty z lokalnymi, często zjadliwymi bakteriami, owadami (zwłaszcza komarami przenoszącymi malarię i dengę), gadami i wieloma innymi zagrożeniami dla zdro-

wia i życia. Nawet jeśli okopimy się w hotelowym basenie i poza terytorium tej enklawy nie wyściubimy nosa, zagrożenie i tak może nas dopaść, bo wszak coś musimy jeść. A z lokalnym pożywieniem zjadamy również lokalne drobnoustroje, które jako obce i nieznanne naszym jelitom mogą powodować dolegliwości ze strony układu pokarmowego. I cierpimy wtedy na bóle brzucha i biegunkę turystów, albo zembę Montezumy czy kłutwę faraona... Co gorsza, nie tylko egzotyczne menu może wywołać niestrawność i dyskomfort. Są także na świecie licznie odwiedzane zażytki, które budzą przerażenie lekarzy i higienistów, gdyż są prócz swoich walorów artystycznych czy historycznych - siedliskiem

niezliczonych, chorobotwórczych mikroobów. Oto przykład: grób Oscara Wilde'a na paryskim cmentarzu Père-Lachaise, pokryty jest śladami uszmkowanych ust. Rocznie swoje uwielbienie dla Wilde'a wyraża w ten sposób co najmniej kilkadziesiąt tysięcy kobiet... A plac św. Marka w Wenecji to przede wszystkim zgromadzenie pięknych obiektów ale i... guana setek brudzących, okupujących go gołębi.

NIEUSTRASZENI PODRÓŻNICY

No dobrze, ale przecież nie chcemy tak zaraz bardzo odstraszać od egzotycznych podróży, bo i w kraju czy też tuż za miedzą czyhają liczne zagrożenia. Z sąsiednich Niemiec można przywieźć bakterię *E. coli*, na Mazurach zarażać się boreliozą od kleszcza. Jednym słowem, jeśli ktoś chce jechać w siną dal, by posmakować „tropikalności” lata, nie można go powstrzymać lękiem przed licznymi, groźnymi chorobami. Przed wieloma można się obronić, jeśli się odpowiednio przygotowujemy.

DOBRE RADY DLA WYJEZDŻAJĄCYCH

Tropikalne miejsca są pełne fascynującej roślinności i pejzaży, otoczone niebiańskimi plażami. Już od rana powita nas silne blaskiem słońce, zwiastujące pełen uroku dzień. Przed zaplanowaniem takiej wycieczki warto pamiętać o kaprysach tropikalnej pogody. Nikt nie chce przecież spędzić tego wyczekiwanego przez całe miesiące urlopu, chroniąc się przed zenitalnym deszczem. Warto więc sprawdzić, w jakich miesiącach w danym regionie świata występuje pora deszczowa. Wyjeżdżając do krajów tropikalnych powinniśmy pomyśleć o zdrowiu nawet kilka miesięcy przed planowaną podróżą. Przede wszystkim powinniśmy skonsultować się ze specjalistą chorób zakaźnych lub medycyny tropikalnej. Uzyskamy u niego informacje, jakie choroby mogą nam zagrażać w regionie, do któ-

rego się wybieramy. Informacji o zalecanych szczepieniach najlepiej zasięgnąć w Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej.

Warto wiedzieć, że aby przekroczyć granice niektórych państw konieczna jest tzw. żółta książeczka szczepień - międzynarodowy dokument, w którym zapisywane są wykonane szczepienia ochronne, zarówno te obowiązkowe (przeciw żółtej febrze) jak i zalecane.

Jeśli celem podróży jest Afryka, Ameryka Środkowa lub Łacińska, bądź też południowo-wschodnia Azja to powinniśmy jeszcze przed wyjazdem rozpocząć terapię przeciwmalaryczną. Należy o tym pomyśleć odpowiednio wcześniej, aby zdążyć zamówić zalecony przez lekarza lek - większości z nich nie dostaniemy przecież w aptece „od ręki”. Dla przeciwników terapii doustnej (jest kosztowna i ma skutki uboczne, natomiast nie jest w 100% skuteczna) polecane są preparaty zewnętrzne, chroniące przed komarami, przenoszącymi zarodźce malarii, emulsje lub kremy o wysokim stężeniu substancji DEET. Należy się w nie także zaopatrzyć odpowiednio wcześniej, gdyż konieczne jest zamawianie ich w aptekach (jako silnie biobójcze nie są zazwyczaj dostępne w odręcznej sprzedaży).

Jeszcze jedna rada - w tropikach na pewno przydadzą się także środki do odkażania wody. W sklepach dla miłośników turystyki i sztuki przetrwania dostaniemy zarówno przenośne filtry, jak i bardziej poręczne preparaty w formie dezynfekujących tabletek, dzięki którym możemy odkażoną wodę bezpiecznie stosować nawet do mycia zębów, a także pić (po przegotowaniu).

**Konsultacja:
lek. stom. Michał Szydło**

Laremid®

Loperamidi hydrochloridum



10 tabletek
Laremid®
(Loperamidi hydrochloridum)
2 mg tabletki
Lek przeciwbiegunkowy
przeznaczony do stosowania doraźnego.
Pofa Warszawa S.A.

LAR/06L/PAC/130620/11

Biegunka atakuje? Laremid ratuje!

LAREMID, 2 mg, 10 tabletek. **Skład:** Jedna tabletkę zawiera 2 mg *Loperamidi hydrochloridum* (loperamidu chlorowodorku). **Wskazania:** Laremid jest wskazany w objawowym leczeniu ostrej i przewlekłej biegunki. U pacjentów z wytworzoną przetoką jelita krętego Laremid może być stosowany w celu zmniejszenia liczby i objętości stolców oraz zwiększenia ich konsystencji. **Przeciwwskazania:** Nadwrażliwość na loperamid lub którąkolwiek substancję pomocniczą produktu. Produkt Laremid nie jest przeznaczony do leczenia dzieci w wieku poniżej 6 lat. Produktu Laremid nie należy stosować jako leczenia zasadniczego: u pacjentów z ostrą czerwonką, która charakteryzuje się obecnością krwi w kale i wysoką gorączką; u pacjentów z ostrym rzutem wrzodziejącego zapalenia jelita grubego; u pacjentów z bakteryjnym zapaleniem jelita cienkiego i okrzynicy spowodowanym chorobotwórczymi bakteriami z rodzaju *Salmonella*, *Shigella* i *Campylobacter*; u pacjentów z rzekomobłoniastym zapaleniem jelit, związanym z podawaniem antybiotyków o szerokim spektrum działania. Ogólnie, produktu Laremid nie należy stosować w przypadkach, w których powinno się unikać zwolnienia perystaltyki jelit, z powodu możliwego ryzyka wystąpienia ciężkich powikłań, w tym niedrożności jelit, okrzynicy olbrzymiej (*megacolon*) i toksycznego rozszerzenia okrzynicy (*megacolon toxicum*). Leczenie produktem Laremid należy przerwać natychmiast w przypadku wystąpienia zaparcia, wzdęcia brzucha lub niedrożności jelit. Leczenie biegunki produktem Laremid jest leczeniem wyłącznie objawowym. W każdym przypadku, w którym możliwe jest ustalenie etiologii, gdy jest to uzasadnione (lub wskazane) należy zastosować leczenie przyczynowe. **Podmiot odpowiedzialny:** Warszawskie Zakłady Farmaceutyczne Pofa S.A., ul. Karolkowa 22/24; 01-207 Warszawa, tel. 22 691 39 00, www.polfawarszawa.pl.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.